Contenus des formations en Sports de neige (non contractuels bien sur !)

Unité de valeur Niveau I - Neige et Avalanches 2
Unité de valeur Niveau I - Cartographie et Orientation 3
Unité de valeur Niveau I - Sécurité sur Glacier 4
Unité de valeur Niveau II -Neige et Avalanches 5
Unité de valeur Niveau II - Cartographie et Orientation 6
Unité de valeur Niveau II - Sécurité sur glacier 7
Unité de valeur Niveau II - Technique Alpine 8
BREVET Initiateur Fédéral CAF - Ski Alpinisme 9
BREVET Instructeur Fédéral CAF - Ski Alpinisme 10
BREVET Initiateur Fédéral CAF - Raquettes à Neige 11
BREVET Initiateur Fédéral CAF - Surf Alpinisme 12
BREVET Instructeur Fédéral CAF – Surf Alpinisme 13
BREVET Initiateur Fédéral CAF - Ski de fond 14
BREVET Initiateur Fédéral CAF - Ski Alpin 15
BREVET Initiateur Fédéral CAF - Surf / Snowboard 16

Unité de valeur Niveau I - Neige et Avalanches

Contenu de Formation

1 - Introduction générale
- Règles du jeu dans la montagne hivernale : un milieu vivant et changeant, qui peut être hostile et dangereux.
- Quelques règles de comportement : autonomie / responsabilité / esprit critique / doute systématique / humilité et modestie / savoir observer / savoir renoncer.

2 - Le sac et le matériel individuel
- Liste-type à commenter. Quelques conseils.

3 - Les ARVA
- Choix du matériel. Intérêt des ARVA, courbe évolution des chances de survie, statistiques ANENA.
- Théorie et (surtout) pratique. Bien insister sur le maniement, sur les erreurs à ne pas commettre.

Chaque stagiaire doit savoir manipuler parfaitement son appareil.
- Complémentarité sonde, pelle.

4 - Connaissance de la neige
Pas de cours de nivologie détaillé mais rappel de quelques règles sur la neige.
Le point le plus important (soit : la neige est un matériau vivant et changeant) est à aborder de deux façons :
- Présentation simplifiée du schéma des métamorphoses (diapos à l'appui) + profil stratigraphique sommaire mettant en évidence l'hétérogénéité du manteau neigeux (techniques d'investigation avec bâton).

Il est important de partir du vécu des skieurs.
- Critique des idées reçues.

5 - Conduite de la course
Au cours d'une course d'application (en petits groupes de 5 ou 6, chacun sous la responsabilité d'un cadre), apprendre à observer :
- Exercices de conversion. Précautions à prendre en cas de situation délicate. (espacement, progression à pied, pourquoi ?).
- Réflexion critique sur le rôle du responsable (= un flic ? un gentil organisateur ?) et sur les relations responsable-participants au sein d'une collective. Importance du facteur humain.

6 - En cas d'accident ou d'incident
- Analyse de quelques accidents, montrant qu'ils résultent souvent de la combinaison d'éléments objectifs défavorables et d'erreurs d'appréciation ou de comportement.
- Quelques conseils : si on est pris dans une avalanche, si on est témoin .
- Le message d'alerte, les signaux de détresse

7 - Les moyens d'information
- Météo-France : répondeurs météo, nivo, bulletin de synthèse, BNA, sites Internet, ….
- Contenu et interprétation des différents messages (nature des masses d'air, vent, isotherme zéro + échelle de risque).
- Travaux pratiques sur les bulletins du jour.

Unité de valeur Niveau I - Cartographie et Orientation

Contenu de Formation

Les points suivants doivent être traités en salle avec des exercices théoriques, puis sur le terrain. Chaque stagiaire doit maîtriser le passage de la carte au terrain et du terrain à la carte par bonne visibilité.

1 - Les matériaux nécessaires,
- Cartes (échelles et pays), fiabilité des informations
- Les instruments (boussole, altimètre, GPS…).

L'utilisation du GPS ne fait pas partie des contenus d'un stage niveau 1. C'est un point intéressant, à aborder uniquement lorsque l'on maîtrise parfaitement les techniques d'orientation et la lecture de carte. On peut néanmoins en parler et effectuer une simple démonstration. De plus certains stages spécifiques GPS sont organisés.

2 - Découverte de la carte,
- Description du relief à plat, les courbes de niveau (les combes, les croupes, etc...),
- Représentations de l'eau (cours d'eau, lacs, glacier...),
- Représentation de la végétation,
- Représentation des sentiers et chemins,
- Représentation des barres rocheuses,
- Altimétrie (principe d'établissement, valeur des points...),
- Légende de la carte (étude des signes conventionnels).

3 - Orientation par beau temps,
- En fonction du terrain, reconnaissance du relief (thalwegs et croupes).
- Utilisation de la carte orientée.
- Mémorisation des points caractéristiques ou remarquables
- Avec instruments (utilisation de la boussole et de l'altimètre)
- Se situer sur le terrain : visées, prise d'un azimut, triangulation.

Unité de valeur Niveau I - Sécurité sur Glacier

Contenu de Formation

1 - Matériel et nœuds

- Apprentissage des nœuds de base : huit, pêcheur, sangle, machard tressé, cabestan et demi-cabestan.
- Matériel de secours sur glacier (baudrier, longe, mousquetons, anneaux de cordelette, sangles, poignée ou bloqueur mécanique, broche ...)

2 - Encordement et progression sur glacier

- Technique d'encordement à 2 : réserve de corde dans le sac, encordement sur 2 mousquetons (dont un à vis) ou sur un mousqueton à vis type DMM (directionnel), corde sous tension et sangle reliée à un machard tressé. Encordement à 3, celui du milieu étant longé et relié avec un machard tressé sur 2 mousquetons (dont un à vis) ou un mousqueton à vis type DMM (directionnel).
- Progression encordée à 2 et à 3 , à la montée et à la descente.
- Démonstration de l'enrayage d'une chute (ce point est un objectif individuel du stage niveau 2)
- Progression non encordé, longe « hélico » en bandoulière.
- Franchissement de crevasse avec téléphérique.
- Franchissement d'obstacle avec main courante.

3 - Découverte d'un glacier

- Différentes parties du glacier : langue, crevasse, sérac, rimaye...sur le terrain et sur la carte.
- Dangers du glacier et de la haute montagne.

4 - Techniques de secours (objectifs du stage niveau 2, peuvent être simplement présentées)

- Mouflages.
- Autosauvetage.

Unité de valeur Niveau II -Neige et Avalanches

Contenu de Formation

1 - Connaissance du matériau neige
(ne doit pas prendre trop de temps, à traiter avec des diapos, de manière à faire le lien théorie- pratique)
- Ses propriétés.
- Les différents types de grains.
- Les effets du vent.
- Les différentes métamorphoses : neige sèche, humide, gradient de température.
- L'isotherme zéro degré et le niveau de gel : influence météo, soleil, nuit claire, nuage, vent, ...
- Les différents types de neige (états de surface), les idées reçues sur la neige
- Analyse du manteau neigeux (il ne faut rentrer dans les détails mais évoquer quelques exemples) : sondages de battages, coupes, les profils stratigraphiques.

2 - Les avalanches
- Mécanique de l'avalanche, (causes de départ ou de déclenchement).
- Les différents types d'avalanches.

3 - Que faire en cas d'avalanche
- Les moyens de recherche (sondage, chien, RECCO, BIP, ARVA)
- Principe de fonctionnement de l'ARVA (vérification individuelle indispensable)
- Méthodes de recherche (directionnelle et en croix pour la recherche finale)
- Les nouvelles technologies. (les stagiaires doivent manipuler les nouveaux modèles)
- Simulation de recherche d'avalanche et dégagement de la victime (point incontournable)
- L'alerte.
- Les autres systèmes de sécurité (ballon, sac ABS, Avalung).

4 - Préparation d'une sortie
- Bulletin Météo.
- Bulletin Neige et Avalanches : explication de l'échelle de risque, la consultation du bulletin, son interprétation et conduite à tenir.
- Connaissance du manteau neigeux (son histoire).
- Le choix de la course en fonction de ces données.

5 - conduite d'une sortie
- Le choix sur le terrain.
- La trace à la montée et à la descente.
- Les précautions à prendre.
- Le facteur humain
- Les outils d'aide à la décision
- Leçon d'avalanche

Il faut insister sur les points 3, 4 et 5

Bibliographie

- Neige et Sécurité CAF Commission Nationale de Ski 6ième édition (2000)
- Le Risque d'Avalanches par Werner Munter édité par le Club Alpin Suisse (1992).
- Les Sports de Neige sous la direction de Jean-Paul Zuanon / Edition du SEUIL (1997).
- Guide Neige et Avalanches Ouvrage collectif coordonnateur : Christophe Ancey / Editions EDISUD.
- La météo de montagne par Jean-Jacques Thillet aux Editions du SEUIL (1997).
- Le temps change vite en montagne / Météo - France.
- ARVA mode d'emploi / ANENA.
- Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches / ANENA.
- "La Neige" par Robert Bolognesi / Editions Nathan
- "Attention Avalanche !" par Robert Bolognesi / Editions Nathan

Documents audio - visuels
- Montage ANENA (diapos ou CD ROM) "Neige et Avalanches"
- DVD ANENA "NEIGE ET AVALANCHES / connaissance et gestion du risque"
- Cassette « Neige et Sécurité » produite par la CNSN du CAF
- Série de 3 cassettes de l'ENSA (en vente au CAF)
- vidéos ANENA « Avalanches » et « neige »
- Vidéo ANENA « Avalanches : la poudre aux yeux »
- Exposition ANENA sur la neige et les avalanches

Unité de valeur Niveau II - Cartographie et Orientation

Contenu de Formation

1 - Les matériaux nécessaires (brefs rappels),
- Cartes (échelles et pays), fiabilité
- Les instruments (boussoles, altimètres, GPS…).

L'utilisation du GPS ne fait pas partie des contenus d'un stage niveau II. C'est un point intéressant, à aborder uniquement lorsque l'on maîtrise parfaitement les techniques d'orientation et la lecture de carte. On peut néanmoins en parler et effectuer une simple démonstration. De plus certains stages spécifiques GPS pourront être organisés.

2 - Découverte de la carte (brefs rappels),
- Description du relief à plat, les courbes de niveau (les combes, les croupes, etc...),
- Représentations de l'eau (cours d'eau, lacs, glacier...),
- Représentation de la végétation,
- Représentation des sentiers et chemins,
- Représentation des barres rocheuses,
- Altimétrie (principe d'établissement, valeur des points...),
- Légende de la carte (étude des signes conventionnels).

3 - Orientation par beau temps (brefs rappels),
- En fonction du terrain, reconnaissance du relief (thalwegs et croupes).
- Utilisation de la carte orientée.
- Mémorisation des points caractéristiques ou remarquables
- Avec instruments (utilisation de la boussole et de l'altimètre)
- Se situer sur le terrain : visées, prise d'un azimut, triangulation.

4 - Orientation par mauvais temps (doit occuper la majeure partie du stage)
- Azimut, l'erreur volontaire,
- La tangente à la courbe, les courbes caractéristiques,
- Altimètre, marche à niveau constant,
- Marche dans le brouillard (alignement des équipiers en ligne droite et en montant en zig zag, contre - visée, tangente à la courbe).

5 - Itinéraire
- Préparation de l'itinéraire (profil et temps de parcours, consultation des topos, renseignements divers).
- Choix de la trace à la montée et à la descente.
- Stratégies d'orientation.

Bibliographie

- Les sports de Neige sous la direction de Jean - Paul ZUANON éditions du SEUIL (1997) pages 75 à 100.
- Guide Neige et Avalanches (Chapitre 8) EDISUD. Ouvrage collectif sous la direction de Christophe Aucey.
- "Comment marcher à la boussole" par Guy Ogez « La Montagne et Alpinisme »(1/1973).
- Orientation sans visibilité à skis par Claude REY « La Montagne et Alpinisme » N° 150 (N° 4/1987).
- "Apprendre à s'orienter" de Pierre Esclasse EDISUD.
- "S'orienter en montagne" de Jean Sogliuzzo EDISUD
- Topographie Orientation de Dominique Guillaumont Les Editions du FENNEC.

Unité de valeur Niveau II - Sécurité sur glacier

Contenu de Formation

1 - Vérification des connaissances indispensables pour les manœuvres de cordes
- Révision des nœuds indispensables : huit, bouline, pêcheur, sangle, machard tressé, cœur, demi cabestan, cabestan, mule. Et éventuellement : valdotain.
- Matériel de secours sur glacier (baudrier, longe, mousquetons, poignée ou bloqueur mécanique, anneaux de cordelette, sangles, broches à glace, ...)
- Encordement et progression sur glacier, lien avec la cartographie.

2 - Points fondamentaux du stage à travailler individuellement :
- Conduite d'un groupe, la trace, le choix de l'itinéraire, les différentes zones du glacier.
- Progression encordée à la montée et à la descente
- Freinage d'une chute en crevasse et confection d'un amarrage
- Les mouflages et l'auto sauvetage.
- La main courante et le téléphérique.

3 - Points suivants pouvant être simplement évoqués (non qu'ils ne soient pas importants…)
- Cramponnage en pente raide (savoir enlever les skis pour mettre les crampons).
- Théorie sur les glaciers.
- Neige et avalanches sur glaciers.
- Piolet, skis et bâtons éjectables.

Rappeler l'intérêt du port du casque dans certaines circonstances.

Bibliographie

- « Alpinisme et escalade » par Jean COUDRAY, Dr Michel CADOT, Claude GARDIEN, Luc JOURJON, Jean-Pierre VERDIER. Aux Editions du SEUIL.
- article LMA « sécurité sur glacier » mars 2000, Nicolas RAYNAUD, JP ZUANON

Unité de valeur Niveau II - Technique Alpine

Contenu de Formation

Connaissances nécessaires à la pratique de la haute montagne hivernale, en raquettes à neige et en surf alpinisme.

1 - Utilisation du piolet

- Quand quitte-t-on les bâtons pour se saisir du piolet ?
- Utilisation du piolet à la montée, à la descente, en traversée.
- Piolet ancre, piolet ramasse, piolet canne.
- Freiner et enrayer une glissade (avec et sans piolet).
- Essai de freinage d'une glissade en raquettes : cela permettra de voir les limites de l'utilisation de ce matériel dans ces conditions.

2 - Utilisation des crampons

- A quel moment quitte-t-on les raquettes pour chausser les crampons ?
- Progression en crampons, à la montée, à la descente, en traversée.
- La manière de placer les pieds (choix de la trace) ; les trois modes d'utilisation des crampons : 10 pointes, pointes avant, mixte des deux.
- Exercice de mise des crampons sur pente raide : quitter les raquettes et établir une plate-forme en prenant soin du matériel.

3 - Sécurité du groupe

- Progression avec ou sans piolet, avec ou sans crampons, selon la consistance de la neige.
- Sécurisation d'un passage, pose d'une main courante.
- Équipement et franchissement d'un passage à la montée, à la descente, en traversée.
- Confection d'un amarrage, pose d'une main courante ou d'un téléphérique.
- Assurage en progression : utilisation de la corde, assurage dynamique.

4 - Les noeuds :

- Le noeud en 8, le noeud de sangle, le noeud de pêcheur, le machard tressé, le cabestan, le demi-cabestan, le nœud de mule.

5 - Le glacier

- Les parcours glaciaires ne font pas partie du terrain qui se pratique en raquettes à neige. Il sera cependant bon d'orienter ceux qui sont tentés par la traversée d'un glacier, vers un stage de "sécurité sur glacier".

<u>Les points suivants seront abordés de manière théorique :</u>

- Qu'est-ce qu'un glacier ?
- Qu'est-ce qu'une crevasse ?
- Matériel spécifique à utiliser sur glacier.
- Présentation d'un mouflage de profondeur ou d'un mouflage par 3.
- Les raquettes sont totalement inappropriées pour un parcours glaciaire, car il est quasiment impossible d'enrayer une chute en crevasse.

On pourra conclure le stage en rappelant l'intérêt du port du casque dans certaines circonstances.

BREVET Initiateur Fédéral CAF - Ski Alpinisme

Contenus de formation

Le stage se déroule en montagne dont une partie sur glacier. Au cours du stage seront abordés les points suivants :

- Révision des notions acquises au cours des U.V.(voir les programmes des U.V.)
- Préparation et conduite de la course.
- Aspect pédagogique et rôle du cadre, avant, pendant et après la course.
- Secourisme spécifique à la montagne (MAM, foudre, froid, trousse médicale etc...)
- Connaissance de la Fédération FFCAM (Historique, but, patrimoine, les missions d'intérêt général...)
- Organisation du sport en France.
- Nature et environnement.
- Le droit et les cadres, les assurances.
- Connaissance des EPI (équipement de protection individuel) : réglementation, gestion

Aussi souvent que possible les aspects « Sécurité » et « Responsabilité » devront être mis en valeur.
Le candidat devra faire preuve de :

- Son aisance de progression à ski en sécurité sur tout terrain y compris terrain mixte ou glaciaire.
- Sa maîtrise dans l'utilisation des techniques de progression, de sécurité et de secours.
- Sa capacité à gérer l'évolution d'un groupe en sachant apprécier ses propres limites et celles des membres du groupe.
- Son esprit de décision et sa connaissance du milieu montagnard hivernal.

BREVET Instructeur Fédéral CAF - Ski Alpinisme

Contenus de formation

L'Instructeur doit instruire. Ce n'est pas un super initiateur mais ses connaissances doivent être plus solides et plus étayées. Avant tout il doit pouvoir expliquer et montrer, enseigner, transmettre son savoir. Pour cela il lui faudra être pédagogue . L'objectif est de préparer les stagiaires à l'encadrement de stages niveau II, ou initiateur. Ses compétences sont évaluées de plusieurs façons :

- Vérification des connaissances de base tout au long du stage
- Présentation d'un exposé , chaque stagiaire aura à présenter un exposé théorique dont le thème sera choisi par l'équipe d'encadrement parmi les thèmes abordés dans les stages niveau II ou initiateur
  - orientation / cartographie
  - neige et avalanches
  - sécurité sur glacier
  - progression en terrain exposé
- Organisation d'une séance sur le terrain mettant en application le thème traité dans l'exposé, le choix de la course et des exercices sera important.

Chacun des points fondamentaux des formations sera abordé sur le plan pédagogique et didactique.
Des compléments de connaissances seront dispensés : technique de descente, nivologie sur glacier, les outils d'aide à la décision, secourisme, notions juridiques, connaissance de la fédération FFCAM, utilisation du GPS…
Les stagiaires pourront être mis en situation lors de l'encadrement d'un stage de formation.

BREVET Initiateur Fédéral CAF - Raquettes à Neige

Contenus de formation

Le stage se déroule en montagne, pendant toute la durée:

Les stagiaires devront acquérir ou réviser les notions suivantes :

- Révision des notions acquises au cours des U.V.(Neige et Avalanche, Cartographie et Orientation).
- Préparation et conduite de la course.
- Organisation d'un bivouac.
- Itinéraire de repli, course de remplacement.
- Aspect pédagogique et rôle du cadre, avant, pendant et après la course.
- Secourisme spécifique à la montagne (MAM, foudre, froid, trousse médicale etc...)
- Connaissance de la Fédération FFCAM (Historique, but, patrimoine, les missions d'intérêt général...)
- Organisation du sport en France.
- Nature et environnement.
- Le droit et les cadres, les assurances.
- Connaissance des EPI (équipement de protection individuel) : réglementation, gestion

Voir les programmes des U.V.

Chaque candidat sera mis en situation réelle d'encadrement et devra faire preuve de :

- Son aisance de progression en sécurité sur tout terrain.
- Sa maîtrise dans l'utilisation des techniques et du matériel pour la progression, la sécurité et le secours.
- Sa capacité à gérer l'évolution d'un groupe en sachant apprécier ses propres limites et celles des membres du groupe.
- Son esprit de décision et sa connaissance du milieu montagnard hivernal.

Aussi souvent que possible les aspects « Sécurité » et « Responsabilité » devront être mis en valeur.

BREVET Initiateur Fédéral CAF - Surf Alpinisme

Contenus de formation

Le stage se déroule en montagne dont une partie sur glacier. Au cours du stage seront abordés les points suivants :

Révision des notions acquises au cours des U.V.(Voir les programmes des U.V.)
- Préparation et conduite de la course.
- Aspect pédagogique et rôle du cadre, avant, pendant et après la course.
- Secourisme spécifique à la montagne (MAM, foudre, froid, trousse médicale etc...)
- Connaissance de la Fédération FFCAM (Historique, but, patrimoine, les missions d'intérêt général...)
- Organisation du sport en France.
- Nature et environnement.

Le droit et les cadres, les assurances.

Connaissance des EPI (équipement de protection individuel) : réglementation, gestion

Aussi souvent que possible les aspects « Sécurité » et « Responsabilité » devront être mis en valeur.
Le candidat devra faire preuve de :
- Son aisance de progression en surf en sécurité sur tout terrain y compris terrain mixte ou glaciaire.
- Sa maîtrise dans l'utilisation des techniques de progression, de sécurité et de secours.
- Sa capacité à gérer l'évolution d'un groupe en sachant apprécier ses propres limites et celles des membres du groupe.
- Son esprit de décision et sa connaissance du milieu montagnard hivernal.

Chaque stagiaire sera mis en situation réelle d'encadrement.
L'évaluation sera quasi permanente, une grille de 29 critères de compétences a été mise au point, elle doit être utilisée comme une aide pédagogique.

BREVET Instructeur Fédéral CAF – Surf Alpinisme

Contenus de formation

L'Instructeur doit instruire. Ce n'est pas un super initiateur mais ses connaissances doivent être plus solides et plus étayées. Avant tout il doit pouvoir expliquer et montrer, enseigner, transmettre son savoir. Pour cela il lui faudra être pédagogue . L'objectif est de préparer les stagiaires à l'encadrement de stages niveau II, ou initiateur. Ses compétences sont évaluées de plusieurs façons :

- Vérification des connaissances de base tout au long du stage
- Présentation d'un exposé , chaque stagiaire aura à présenter un exposé théorique dont le thème sera choisi par l'équipe d'encadrement parmi les thèmes abordés dans les stages niveau II ou initiateur
  - orientation / cartographie
  - neige et avalanches
  - technique alpine
- Organisation d'une séance sur le terrain mettant en application le thème traité dans l'exposé, le choix de la course et des exercices sera important.

Chacun des points fondamentaux des formations sera abordé sur le plan pédagogique et didactique.
Des compléments de connaissances seront dispensés : technique de descente, nivologie sur glacier, les outils d'aide à la décision, secourisme, notions juridiques, connaissance de la fédération FFCAM, utilisation du GPS…
Les stagiaires pourront être mis en situation lors de l'encadrement d'un stage de formation.

BREVET Initiateur Fédéral CAF - Ski de fond

Contenus de formation

Unités de Formation (U. F.)

Formation Commune aux Activités (U.F.C.A.)

- Fédération FFCAM
- La CNSN et les CTR, SN
- La physiologie de l'effort
- L'entraînement
- La nutrition, … l'hydratation
- Pathologies liées au froid, à l'altitude
- La sécurité
- Météo, environnement
- Connaissance des EPI (équipement de protection individuel) : réglementation, gestion

Spécifiques (U.F.S)

a - Le pas alternatif (PA)

- Sur le plat
- En montée
- En ciseaux
- En escalier
- Le P.A. en 3 temps et 2 temps
- La poussée simultanée
- Le pas de deux
- Le 1 / 2 pas de patineur
- Le pas tournant
- Les positions descente
- Le chasse neige
- Le dérapage en biais
- Le virage élémentaire
- Le virage parallèle
- La conversion
- Le télémark (une approche)

b - Le pas de patinage (ou Skating) (P de P)

- Le P de P alternatif
- Le P de P de base
- Le P de P de 2 de vitesse
- Le P de P de 1

Durée de la formation : 48 heures soit 5 jours 1 / 2 en continu (ou 3 week-ends).
Niveau de formation : Enseignement du ski de fond de la classe débutant à la classe III ESF.

BREVET Initiateur Fédéral CAF - Ski Alpin

Contenus de formation

1 – Durée de la formation :
6 à 8 jours comprenant 4 à 6 jours de formation & 2 jours d'évaluation

2 – Programme formation

3.1 Niveau Initial
- Présentation du matériel
- Chasse -neige et connaissance d'éducatifs
- Position et équilibres en glissant

3.2 Niveau Intermédiaire élémentaire
- Contrôle de la trajectoire
- Virage élémentaire
- Dérapages arrondis et dérapages en biais
-

3.3 Niveau Intermédiaire évolué la flexion et l'extension
- Changement de carres 1 temps et transfert d'appui.
- Evolution de base
- Dérapage en feston (éducatif)
- Effets directionnels coupés

3.4 Niveau affiné → les pivotements
- Evolutions affinées
- Transfert d'appui
- Conduites coupées

3.5 Entraînement à la descente libre
- Evaluation et correction individuelle du stagiaire tout au long du stage

3.6 Rappel des recommandations pour la pratique du ski
- Règles du comportement vis à vis des pratiquants et de l'encadrant.

BREVET Initiateur Fédéral CAF - Surf / Snowboard

Contenus de formation

1 – Durée de la formation :
6 à 8 jours comprenant 4 à 6 jours de formation & 2 jours d'évaluation

2 – Programme formation

Classe Accueil - Présentation du surf / snowboard - Trottinette sur plat - Trace directe - Téléski Baby - Dérapage

Classe I - Dérapage arrondi - Feuille morte - Feston élémentaire - Virage élémentaire - Rotation

Classe II - Virage de base - Effet directionnel glissé - Contrôle de la trajectoire - Allégement

Classe III - Dissociation haut et bas du corps - Effets directionnels glissés - coupés - Godille sur pente soutenue - Evolution : Border-Cross, Approche compétition, Half-Pipe Free-style

Descente libre - Evaluation et correction individuelle du stagiaire tout au long du stage

Rappel des recommandations pour la pratique du surf/snowboard

- Règles du comportement vis à vis des pratiquants et de l'encadrant.